



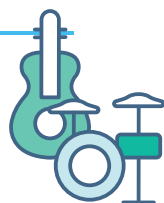
心滿意築

通訊

23



吳以琳

英國註冊音樂治療師
同樂源創辦人
「藝行者」社區癌症支援計劃統籌人在合唱中找回聲音
音樂治療在癌症
支援中的療癒力量

面對癌症，醫療團隊全力對抗腫瘤，但患者、康復者及照顧者內心深處的波瀾，往往難以在常規診療中被安撫：確診後的巨大恐懼、治療中的孤立無助、康復後的身份迷失、以及長期照顧者的耗竭與孤單……這些說不出卻壓垮人的心理與社會重擔，需要另一種形式的承接。

上年十月開始，筆者開展了一個名為「藝行者」的社區癌症支援計劃，透過音樂治療與不同藝術媒介支援癌症患者及其家庭的心理、社交及靈性需求。在計劃當中，音樂治療合唱團是其中一個主要服務項目，讓歌聲成為療癒的媒介。團員們不僅是「練歌」，更會透過歌詞欣賞、音樂互動與集體創作等音樂治療手法與元素獲得心理支援。

有團員曾分享：「直接說話很難，但透過唱歌再分享，更能表達內心。」合唱團提供了安全的情緒出口與同路人的深度理解。



為何歌聲能觸及言語未能到達之處？

1. 情緒解鎖與調節：大腦中處理音樂的區域（如邊緣系統）與情緒記憶緊密相連。當言語因創傷或壓力而封閉時，音樂能繞過理性防禦，直接觸動情感，幫助釋放壓抑的情緒。
2. 安全感與連結感：團體同步歌唱、呼吸與律動，能刺激催產素分泌，降低壓力荷爾蒙皮質醇。這不僅減輕焦慮，更迅速建立「我們在一起」的安全感與歸屬感，對抗疾病帶來的孤獨感。
3. 創造力與自我效能：參與改編歌詞或共同創作歌曲，直接激活大腦的獎賞迴路與前額葉（負責規劃與自我表達）。這將「無助的受害者」轉化為「主動的創造者」，帶來強烈的掌控感與成就感，這是心理復原的核心動力之一。
4. 從表達到賦權：從內部分享到社區演出，完成了關鍵的心理跨越。當團員的心聲被外界聽見並產生共鳴甚至成為鼓勵，他們經歷了從「受助者」到「貢獻者」的角色轉變。這強化了自我價值，實現了社會層面的療癒。



音樂治療與傳統醫療「對『病』的專注」互相配合，悉心照顧「心」的需要—包括那些難以言喻的情緒、被削弱的連結與渴望重拾的價值。這是一段讓身心都被療癒的旅程，全人健康不僅在於消除疾病，更在於重建豐盛而有意義的心靈。

參考：

- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization.
- Keeler, J. R., et al. (2015). The neurochemistry and social flow of singing: bonding and oxytocin. Frontiers in Human Neuroscience, 9, 518.
- Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. Nature Reviews Neuroscience, 15(3), 170—180.
- O'Callaghan, C., et al. (2013). "Music's relevance for people affected by cancer: A meta-ethnography and implications for music therapy." Supportive Care in Cancer, 21(9), 2633—2644.





以下跟大家分享1/10/2025 — 31/12/2025的活動概況：

活動項目	活動內容	參加人次	負責人/講者
1 健康市集	量度體高、量度體重、BMI、脂肪、肌力、量度血壓、痛症舒緩、運動檢測血糖指標、量度手握力健康諮詢	參加者:127人次 義工:53人次	羅姑娘 義工團
2 血糖檢測 (個別預約)	量度血壓、驗血糖健康諮詢	20人次	羅姑娘
3 HKU「糖尿病預防」計劃	服務對象：少數族裔 年歲：30歲至60歲 BMI 25或以上 非糖尿病患者 服務：量度體高、量度體重、BMI、脂肪、量度血壓、檢測血糖指標、健康諮詢	33人次	羅姑娘 Pauline 護士學生 義工團
4 健康園地	健康講座：共3次 主題：健康市集 痛症？有出路 「桌桌有娛」 分組：討論 / 分享 / 實踐	129人次	羅姑娘
5 社區關懷	對象：1) 癌症病患者及其照顧者 2) 長期病患者 3) 情緒困擾 方式：家訪 / 中心約見 / 電訊聆 提供服務：病情解說、健康評估、康復運動、情緒 / 信仰支援、家居照顧者支援、哀傷關懷 健康諮詢、介紹社區資源、個別指導：量度血糖 量度血壓	48人次	羅姑娘
6 長者小組	分享、學習生命成長	46人次	羅姑娘
7 運動小組	1) 齊齊學習北歐健步行 2) 八段錦	98人次	Pauline、燕妮
8 老師會客室	對象：少數族裔學生 內容：溫習中文/數學、集體活動、桌遊練習	學生：98人次 老師：87人次	義工團
9 藝萃坊	學習串珠的技巧 製作各項穿珠飾物	45人次	仁姐、瑞芬

請支持我們：

1. 郵寄支票

支票抬頭“**心築協會有限公司**”
or “**Hearten Groups HK Limited**”，
並將支票郵寄至沙田博康邨博康商場
地下五號舖 (SHOP 5, POK HONG
COMMERCIAL CENTER, POK
HONG ESTATE, SHA TIN NT)



2. 銀行過戶

直接到銀行或網上轉數至本會
下列戶口「恒生銀行」戶口
769- 307216- 883；
戶口名稱：**心築協會有限公司**
Hearten Groups HK Limited

3. 轉數快「FPS」ID 166 96 2621

4. 現金捐款 放入捐款箱或遞交捐款封

收支概況(1/10/2025 — 31/12/2025)

收入	HKD	支出	HKD
會員費	100.00	經常費	13,866.00
捐款	46,756.00	活動費用	5,098.00
活動費	2,432.00	專業費用	1,700.00
銀行利息	5.74		
合共收入	49,293.74	合共支出	20,664.00



心築協會網址：

www.heartengroups.org

Instagram：[Hearten_gps](https://www.instagram.com/Hearten_gps)

地址：沙田博康邨博康商場地下五號

電話及whatsapp：**9728 4180**

* 本協會為政府註冊慈善機構 (R88號碼：91/16456)
港幣壹佰元或以上的捐款可申請免稅。



如欲了解更多本會資訊及最新
活動詳情可瀏覽本會網站掃描
以上QR CODE (二維碼)